

Quarta-feira

25 de novembro de 2020	Refeição	Energia (kcal)	Gordura (g)	Gordura Saturada (g)	Hidratos de Carbono (g)	Hidratos de Carbono dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Almoço	Creme de abóbora	120	2,9	0,5	19,0	5,8	19,4	0,2
	Solha grelhada. Acompanha com batata à murro e couve-flor cozida. ⁴	361	2,7	0,4	53,9	8,1	26,9	0,3
	Jardineira de vaca. Acompanha com couve-flor cozida. ¹²	503	7,6	2,2	63,9	10,7	32,0	0,3
	Bife de Seitan de cebolada. Acompanha com batata à murro e couve-flor cozida. ^{1,6}	429	9,1	1,8	59,6	12,8	23,1	0,3
	Salada de fruta	85	0,6	0,6	20,8	19,6	0,6	0,1
	Tangerinas	88	0,7	0,0	43,1	40,7	1,5	0,0
	Pera	77	0,8	0,0	17,9	0,6	0,6	0,0
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
Jantar	Creme de abóbora	120	2,9	0,5	19,0	5,8	19,4	0,2
	Arroz de Pota. Acompanha com couve lombarda salteada. ¹⁴	297	5,5	0,8	42,2	2,6	18,5	0,2
	Bife de peru grelhado. Acompanha com arroz branco e couve lombarda salteada.	293	3,2	0,5	45,3	1,7	19,4	0,3
	Lentilhas estufadas com legumes. Acompanha com arroz branco e couve lombarda salteada.	450	5,1	0,7	77,1	7,3	21,9	0,2
	Salada de fruta	85	0,6	0,6	20,8	19,6	0,6	0,1
	Tangerinas	88	0,7	0,0	43,1	40,7	1,5	0,0
	Pera	77	0,8	0,0	17,9	0,6	0,6	0,0
	Pão de Mistura ¹	122	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7

***Salada com 3 elementos dos seguintes: alface/tomate/couve roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho/mizuna**

Lista de alérgenos de acordo com Reg. 1169/2011: 1-cereais que contém glúten; 2 - crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - ovos e produtos à base de ovo; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos de casca rija e produtos à base de casca rija; 9 - Aipos e produtos à base de aipos; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - SO2 superior a 10 mg/kg ou 10 mg/lit; 13 - tremeços e produtos à base de tremeço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos

Todos os pratos podem conter vestígios de alérgenos por contaminação cruzada.